



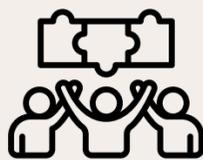
Révéler son potentiel professionnel

OBJECTIFS

- Valoriser l'**image de soi** dans un cadre professionnel.
- Développer les **soft skills** essentielles à l'insertion, l'évolution ou la réorientation.
- Se préparer efficacement à l'intégration dans le **monde du travail** (jeunes, en transition ou en reconversion).
- Affirmer sa **personnalité** et valoriser ses **compétences**.



100% participatif:
jeux de rôle, mise
en situation



Dynamique de
groupe: bienveillance,
feedback croisés



Concret &
ludique: ateliers
pratiques, vidéos



PUBLICS CONCERNÉS

- Jeunes en insertion (missions locales, écoles, CFA).
- Adultes en reconversion ou en transition professionnelle (France Travail, APEC).
- Étudiants en alternance ou jeunes diplômés en recherche de poste.

➔ aucun prérequis nécessaire

STRUCTURE DU PROGRAMME (MODULAIRE)

1. Mieux se connaître pour mieux se présenter

Travail sur l'image de soi, les valeurs, les talents et les freins. Introduction au langage non verbal.

1 jour (7 heures)

2. Posture & communication pro

Décryptage des codes de communication : gestuelle, voix, posture, regard. Gestion de l'image en ligne.

1 jour (7 heures)

3. Image professionnelle & codes vestimentaires

Adapter son image au secteur visé. Tenue professionnelle, couleurs, cohérence visuelle.

1 jour (7 heures)

4. Préparer son pitch & ses entretiens

Présentation orale, "elevator pitch", exercices en binômes, mises en situation.

1 jour (7 heures)

5. Atelier collectif : "Sois ta vitrine"

Travail sur la cohérence entre image personnelle et objectifs professionnels. Création d'une présentation impactante.

1 jour (7 heures)

+ **En option** : suivi personnalisé des participant.es (1/2 journée soit 3.5 heures).

**Ce programme est adaptable aux besoins
du public concerné.**





FORMATS & DURÉES POSSIBLES

- Atelier flash / 1 journée / ponctuel, thématique
 - Parcours court / 3 jours / consécutifs ou étalés sur 3 semaines
 - Parcours complet / 5 jours + ½ journée de suivi individualisé / étalés sur 2 à 3 semaines
- ➔ de 4 à 6 participants

MOYENS PEDAGOGIQUES ET DISPOSITIFS DE SUIVI & D'ÉVALUATION

- Jeux de rôle, mises en situation, outils visuels, ateliers pratiques, vidéos.
- Questionnaire de positionnement avant la formation et questionnaire d'évaluation des compétences acquises en fin de parcours.
- Formulaire d'évaluation de la formation.



POURQUOI

“LE BONHEUR DU JOUR” ?

- Approche humaine, bienveillante et valorisante.
- Expertise en image, communication et posture.
- Outils ludiques, modernes et adaptés à tous les publics.
- Réelle montée en confiance des participant.es.

Le Bonheur du Jour

Angélique ROZE

06.47.61.61.92

lebonheurdujour28@gmail.com

www.le-bonheurdujour.fr



EI R.C.S. CHAMBÉRY SIREN 938 342 300